

長居プール スタジオ教室のご案内

2025年2・3月期は 2月4日(火)～

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	2Fスタジオ 会議室	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ	2Fスタジオ 会議室	2Fスタジオ
9:00						
10:00	9:30～11:00(90分) チベット体操& オールストレッチ (たけばやし) New 10:30～11:30(60分) ※脳トレ身体運動で 学ぶ英語教室 (はまもと)	10:00～11:15 (75分) キレイになる パワーヨガ (みに)	10:00～11:00 (60分) かんたんヨガ (ますもと)	10:00～11:00 (60分) やさしいヨガ (すがはら)	9:30～10:30 (60分) ハピバス (こばやし)	10:00～11:00 (60分) ストレッチヨガ (まつお)
11:00		11:25～12:40 (75分) はじめての ハタヨガ (みに)		11:10～12:10 (60分) リフレッシュヨガ (すがはら)	10:45～11:45 (60分) ハピバス (こばやし)	
12:00						
13:00		13:00～14:00 (60分) 漫談ピクス (いまだ)				12:30～13:00 ボディメイキング (いまだ)
14:00	13:30～15:00 (90分) 太極拳(初級) (やまもと)	14:15～14:45 ボディメイキング (いまだ)			14:00～14:30 ボディメイキング (いまだ)	13:15～14:15 (60分) 流行ソングダンス (いまだ)
15:00					14:45～15:45(60分) 漫談ピクス (いまだ)	
16:00			16:00～16:45 スポーツバレエ教室 バンビ (ふじた)	16:00～16:45 スポーツバレエ教室 バンビ (やぶね)	15:15～16:00(45分) ※水泳 コンディショニング	
17:00	<p>スポーツバレエ教室は、 自動継続となります。 退会される場合は、 3月9日(日) までにお手続きください。</p>		17:00～17:45 スポーツバレエ教室 スワンA (ふじた)	17:00～17:45 スポーツバレエ教室 スワンA・B (やぶね)	<p>※火曜日 脳トレ身体運動で学ぶ英会話 土曜日 水泳コンディショニング 上記の2講座の開催会場は 会議室になります。</p>	
18:00			18:00～18:45 スポーツバレエ教室 スワンB (ふじた)	17:00～18:30 スポーツバレエ教室 特別クラス (やぶね)		
19:00			18:00～19:30 スポーツバレエ教室 特別クラス (ふじた)			
20:00		19:15～20:15 (60分) パレトン (ますもと)		19:15～20:15 (60分) ピラティス (おおしま)		

受講料 (2ヶ月/8回)

大人		・・・90分教室 10,320円
		・・・75分教室 8,640円
		・・・60分教室 6,880円
		・・・ハピバス 11,200円
		・・・ボディメイキング 1回 500円 ※同日スタジオ教室受講されている方は310円
子ども		・・・水泳コンディショニング 6,000円
		・・・スポーツバレエ教室 (バンビ・スワン) 9,600円
		・・・スポーツバレエ教室 (特別クラス) 14,400円 ※特別クラスは、講師が認定した受講生のみ参加いただけます。

※教室開催日・受付日は変更になる場合がございます

曜日・時間変更受付期間

2月16日（日） ～ 3月1日（土）まで

※空き枠への変更となるため、ご希望のクラスにお入りいただけない場合もございます。
また、ご家族様以外の変更受付はできませんのでご了承ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。
なお、受付時間は各日ともに**20:00**までとさせていただきます。
先着順での受付となります。

曜日・時間変更後の新規空枠発表日

3月8日（土）13:00 ～

新規受付期間

3月9日（日）15:00 ～

※お申込み後のキャンセルはいたしかねます。
途中のコース変更は一切できませんので、お申込時にご注意ください。

受付について

期間内にお越しいただき、用紙にご記入ください。
なお、受付時間は各日ともに**20:00**までとさせていただきます。
先着順での受付となります。

詳しくは、HP【<https://pool.nagai-park.jp/>】をご覧くださいませようよろしくお願いいたします。

長居プール TEL:06-6609-1580